



HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Platform en ontmoetingsplaats

"Maakt je nieuwsgierig"

Beste {{voornaam}},



Het lijkt wel zomer!

De één zal het heerlijk vinden die hogere temperaturen, de ander gaat het allemaal veel te snel en een derde is het om 't even zolang het maar niet te vochtig is.

Hoe ga jij om met deze stijgende temperaturen?
Lukt het je interne thermostaat in evenwicht te houden?

Tips voor het zomerseizoen

Tijdens de warme zomermaanden zijn er een aantal dingen die je kunt doen om jezelf in afstemming met de natuur in balans te brengen.



- Drink voldoende water; koffie telt niet mee bij je vochtinname maar moet juist gecompenseerd worden met een extra glas water
- Vervang koffie eventueel door kruidenthee
- Vermijd gefrituurde voeding
- Eet groenten en fruit van het land
- Vochtrijk fruit: grapefruit, perziken, watermeloen, kantaloepe
- Vochtrijke groenten: asperges, paprika's, wortelen, champignons en andere verse paddestoelsoorten
- Sportieve activiteiten doe je bij voorkeur in de ochtend, vóór het echt warm wordt
- Bewaak nauwgezet dan anders de balans tussen inspanning en ontspanning
- Gun jezelf zoveel mogelijk buitenlucht, vooral 's avonds als het wat koeler is
- Eet meer tijdens de lunch en minder tijdens het avondeten

Wat brengt juni?

Sessies Heldervoelend Coachen

Wil je ervaren wat Heldervoelend Coachen voor je kan doen? Dan is een korte sessie tegen gereduceerd tarief een mooie gelegenheid.

Was je hier al eerder en ben je toe aan een vervolg? Vanzelfsprekend ben je ook dan van harte welkom!

Bijdrage € 10 voor een sessie van 20 minuten, inclusief notities en op jou afgestemde frequentie remedie.



Wanneer

Vrijdag 8 juni van 10:00 tot 16:00 uur
Vrijdag 22 juni van 10:00 tot 16:00 uur

Locatie

Praktijk NatuurlijkGezond, Buerweg 4, Bergen.
Maak een afspraak via [deze link](#). Dan ontvang je ook informatie over gratis parkeerplaatsen op loopafstand. Bij de praktijk is geen parkeerruimte!

Gezondheidsbeurs Hortus Alkmaar

Ook op de Gezondheidsbeurs bij de Hortus in Alkmaar ben ik te vinden voor korte sessies Heldervoelend Coachen.

Wanneer

Zondag 10 juni van 12:00 tot 17:00 uur.

Locatie

Hortus Alkmaar en De Ondernemerstuin, Berenkoog 35 en 37, Alkmaar.

Entree

Volwassenen: € 4,50
Jeugd 8 t/m 15 jaar: € 2,25
Kinderen t/m 7 jaar: gratis

Bijdrage sessie

€ 10 voor een sessie van 20 minuten, inclusief notities en op jou afgestemde frequentie remedie.

Lees [hier](#) het programma.



Recept van de maand

Een zomers gerecht



Bij mooi weer willen we niet al te lang in de keuken staan maar toch lekker eten en als het even kan ook graag gezond. Dan is een makkelijk gerecht vol smaak, dat er uitnodigend uitziet én een verrassingseffect heeft altijd welkom. Het gerecht van de maand voldoet – als je het mij vraagt – aan al deze kenmerken: Spaghetti van courgette met peterseliepesto.
[Download het recept van de maand.](#)

Vooruitblik op de komende maanden

Ben je nieuwsgierig wat de agenda nog meer te bieden heeft? Klik dan [hier](#).

Graag houd ik je op de hoogte van de verdere ontwikkelingen. Daarvoor maak ik gebruik van de Nieuwsbrief en berichten op Facebook.

Schroom niet contact op te nemen, wanneer de geboden informatie je uitnodigt tot het stellen van vragen of delen van opmerkingen. Je reacties zijn welkom!

Hartelijke groet & graag tot ziens,

Lida Eydenberg
HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Buerweg 4
1861 CJ Bergen NH
T 072 5816297 | 06 107 639 70 E mail@huisvanbewust-zijn.nl



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u lida@huisvanbewust-zijn.nl toe aan uw adresboek.

